

OCTUBRE

CURS 2022-2023

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Crema de carbassó · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	4 · Sopa d'au amb fideus i polenta · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Cous cous amb panses i pastanaga · Cigrons guisats amb patata i verdures · Fruita del temps	6 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	7 · Mongeta tendra amb patata · Mandonguilles s/ou a la jardineria · Fruita del temps
10 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	FESTIU		13 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
17 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	18 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	20 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural
24 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	25 · Llenties guisades amb patata i verdures · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	27 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
31 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ				

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tó